

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 270

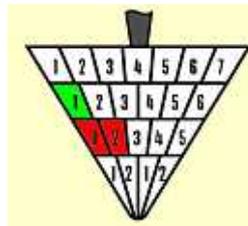
イカ酢づけ

(調理時間 約7分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ
主菜 2つ

エネルギー	102 kcal
タンパク質	17.0 g
脂質	17.0 g
塩分	1.2 g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

ゆでいか...	1杯
キャベツ...	80g
人参...	20g
生姜...	10g
茹で食用菊(冷凍)...	20g
ポン酢(市販)...	大さじ2



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・冷凍しておいたイカ、食用菊を使用することで、手軽に出来ます。
- ・キャベツは茹ですぎないようにしましょう。



作り方

ゆでいかは冷凍したものを使用し、自然解凍する。

乱切りしたキャベツは軽く湯通しする。

人参、生姜はせん切り。

は縦に切ってから横3切れにする。

菊は自然解凍しておく。

～ を合わせて、ポン酢を混ぜ合わせる。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。